

5月のほけんだより

R4. 5.2 野木二中保健室

新年度がスタートしておよそ1か月。新しいクラスには、慣れてきましたか？ 緊張で体も心も疲れやすい時期だと思います。睡眠を多めにとったり、おいしいものを食べたり、リラックスできる時間を作りましょう。いろいろなことを頑張るときと同じようにひと休みすることも大切にしてください。

食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q. 朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をしておいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



お腹のはたらき：空腹期強収縮

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは、『空腹期強収縮』と呼ばれる胃の動きによるものです。私たちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のかすや粘液が残ります。これを掃除するための動きとして、空腹期強収縮が行われることでお腹がスッキリして食欲もわき、また食べて、消化して…という仕組みになっているのです。

ただし、空腹期強収縮が始まるのは食後8～9時間ほど経ってから。夜遅い時間の夕食、あるいは寝る前に夜食をとったりすると、朝起きるまでに掃除が充分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかなくなるのです。夜まで勉強するときなどに夜食をとりたい場合は、脂肪分が少なめで消化がよいメニューを選ぶこと、そして食べすぎないことがポイントです。



裏面もみてください。



熱中症予防に注意する季節になりました！みんなで気をつけていきましょう。

熱中症を予防するための5つのポイント

1 気温・湿度のチェック

熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。気温と湿度のチェックを怠らず、室内では、エアコンや扇風機で環境を整えることが必要です。

2 こまめな水分補給

暑い時は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給することが必要です。特に運動や労働時は、注意が必要です。体を動かしている時は15～20分おきには休憩をとり、水分を補給しましょう。

3 暑い中での無理な運動を避ける

運動時は熱中症のリスクが高まります。最も暑い時間の活動を避け、運動時間を短縮するなど、リスク管理が必要です。普段より多く休憩をとるようにして、体調によっては、中止しなければいけません。特に運動経験が少ない人は、リスクが高まります。暑い時に急に運動を始めるよりも、日頃から運動をし、体を慣れさせておく必要があります。

4 服装

吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃す工夫をします。

5 体調管理

疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

*気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離が確保できる場合はマスクを外しましょう。（暑さで息苦しいと感じたら自身の判断でマスクを外しましょう。）

*水筒を持参する場合は毎日持ち帰り、必ず洗い、清潔を保ちましょう。

